

PAKET KONSELING: PEMBERIAN MAKAN BAYI DAN ANAK



BOOKLET PESAN UTAMA

PAKET KONSELING: PEMBERIAN MAKAN BAYI DAN ANAK

KARTU KONSELING PESAN UTAMA

KARTU 1	4
Gizi untuk Ibu Hamil dan Ibu Menyusui	
KARTU 2	6
Ibu Hamil dan Persalinan di Fasilitas Kesehatan	
KARTU 3	7
Selama 6 Bulan Pertama, Bayi HANYA Membutuhkan ASI (Air Susu Ibu)	
KARTU 4	8
Pentingnya Pemberian ASI Eksklusif selama 6 Bulan Pertama	
KARTU 5	10
Menyusui saat Diminta, baik Siang maupun Malam (8 sampai 12 Kali) untuk Memperbanyak ASI	
KARTU 6	12
Posisi Menyusui	
KARTU 7	13
Pelekatan yang Baik	
KARTU 8	14
Pemberian ASI pada Bayi dengan Berat Lahir Rendah	
KARTU 9	16
Bagaimana Memerah ASI dan Memberikan ASI dengan Cangkir	
KARTU 10	18
Bila Ibu Terpisah dari Bayinya	

KARTU 11	20
Praktek PHBS yang Baik (seperti Kebersihan) dapat Mencegah Berbagai Penyakit	
KARTU 12	21
Mulai Meberikan MP-ASI Saat Bayi Berusia 6 Bulan	
KARTU 13	23
Pemberian MP-ASI untuk Bayi Usia 6 sampai 9 Bulan	
KARTU 14	26
Pemberian MP-ASI untuk Bayi Usia 9 sampai 12 Bulan	
KARTU 15	29
Pemberian MP-ASI untuk Bayi Usia 12 sampai 24 Bulan	
KARTU 16	32
Variasi Makanan	
KARTU 17	34
Pemberian Makanan pada Bayi Sakit di Bawah Usia 6 Bulan	
KARTU 18	35
Pemberian Makanan pada Bayi Sakit di Atas Usia 6 Bulan	
KARTU 19	36
Pemantauan Pertumbuhan secara Rutin	
KARTU 20	37
Keluarga Berencana yang Optimal dapat Meningkatkan Kesehatan dan Kelangsungan Hidup Ibu dan Anak	
KARTU 21	39
Kapan Membawa Anak ke Fasilitas Kesehatan	



KARTU KONSELING 1 GIZI UNTUK IBU HAMIL DAN IBU MENYUSUI

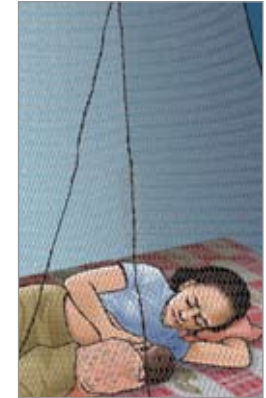
- Selama hamil, ibu perlu menambah makan dengan porsi kecil satu kali (menjadi 4X sehari) atau makan makanan selingan setiap hari untuk mendapatkan kecukupan energi dan gizi untuk ibu dan bayi yang dikandungnya.
- Selama ibu menyusui, ibu perlu menambah makan dengan porsi kecil atau makanan selingan dua kali setiap hari untuk mendapatkan energi dan gizi bagi ibu dan bayi yang disusui.
- Ibu harus mengkonsumsi makanan bergizi yang ada, seperti susu segar, buah segar dan sayuran, daging, ikan, dan kacang-kacangan.
- Minum air putih bila Ibu merasa haus.
- Kurangi minum kopi selama ibu hamil. Minum teh atau kopi saat makan dapat mempengaruhi penyerapan makanan dalam tubuh ibu.
- Selama ibu hamil dan menyusui, makanan dengan gizi yang baik akan membantu bayi ibu tumbuh dengan baik dan sehat.
- Minum zat besi dan tablet asam folat untuk mencegah anemia selama hamil dan setidaknya selama 3 bulan setelah persalinan.
- Minum kapsul vitamin A segera setelah melahirkan atau dalam kurun waktu 6 minggu, sehingga bayi ibu bisa mendapatkan vitamin A melalui ASI untuk mencegah penyakit.
- Gunakan garam beryodium untuk membantu perkembangan otak bayi dan pertumbuhan janin dengan baik.

- Melakukan kunjungan ANC/kehamilan setidaknya 4 kali selama kehamilan. Kunjungan ini sangat penting bagi ibu untuk mengetahui kondisi kesehatan ibu dan perkembangan janin yang dikandungnya.
- Minum obat cacing untuk mencegah anemia.
- Untuk mencegah malaria, gunakan kelambu waktu tidur dan minum obat anti malaria seperti yang dianjurkan/diresepkan.
- Pelajari status HIV Anda, melakukan pemeriksaan rutin di fasilitas kesehatan dan minum obat seperti yang diresepkan oleh petugas kesehatan.
- Ibu berusia muda/remaja: Ibu memerlukan perawatan ekstra, makan lebih banyak dan istirahat lebih banyak dari ibu dengan usia cukup. Ibu perlu menjaga kondisi tubuhnya, yang masih dalam masa pertumbuhan, dan juga pertumbuhan janin yang dikandungnya.



KARTU KONSELING 2 IBU HAMIL DAN PERSALINAN DI FASILITAS KESEHATAN

- Segera setelah lahir, letakkan bayi di dada Ibu hingga terjadi kontak kulit. Ini akan membuat bayi merasa hangat dan bernafas dengan baik, membantunya untuk mencapai payudara dengan mudah, dan membantu kedekatan antara ibu dan bayinya.
- Mulai menyusui dalam waktu satu jam setelah persalinan. Pemberian ASI lebih awal dapat membantu bayi untuk belajar menyusui sementara puting masih lembut dan membantu mengurangi pendarahan.
- Kolostrum, susu pekat berwarna kekuningan, baik untuk bayi Anda.
- Kolostrum membantu melindungi bayi Anda dari penyakit dan membantu mengeluarkan tinja hitam pertama.
- Sering menyusui agar ASI dapat 'keluar' dan agar produksi ASI menjadi banyak.
- Jangan berikan air putih atau cairan lain kepada bayi Anda pada hari pertama kelahirannya. Cairan itu tidak diperlukan dan berbahaya bagi bayi baru lahir.



KARTU KONSELING 3 SELAMA 6 BULAN PERTAMA, BAYI HANYA MEMBUTUHKAN ASI

- ASI menyediakan seluruh makanan dan cairan yang dibutuhkan oleh bayi Ibu selama 6 bulan pertama.
- Jangan berikan apapun selain ASI, bahkan air putih, kepada bayi selama 6 bulan pertama.
- Bahkan dalam cuaca yang panas, ASI akan dapat memuaskan dahaga bayi Anda.
- Memberikan bayi makanan lain selain ASI akan menyebabkan bayi malas menyusui dan akan mengurangi jumlah produksi ASI Ibu.
- Air, cairan lain dan makanan dapat membuat bayi sakit.
- Ibu bisa memberikan obat jika memang dianjurkan oleh petugas kesehatan

CATATAN UNTUK KADER

Mungkin ada masanya selama 24 jam di hari pertama atau kedua bayi hanya menyusui 2 sampai 3 kali sehari. Setelah beberapa hari, bayi perlu lebih sering menyusui untuk meningkatkan produksi ASI.



=



=



KARTU KONSELING 4 PENTINGNYA PEMBERIAN ASI EKSKLUSIF SELAMA 6 BULAN PERTAMA

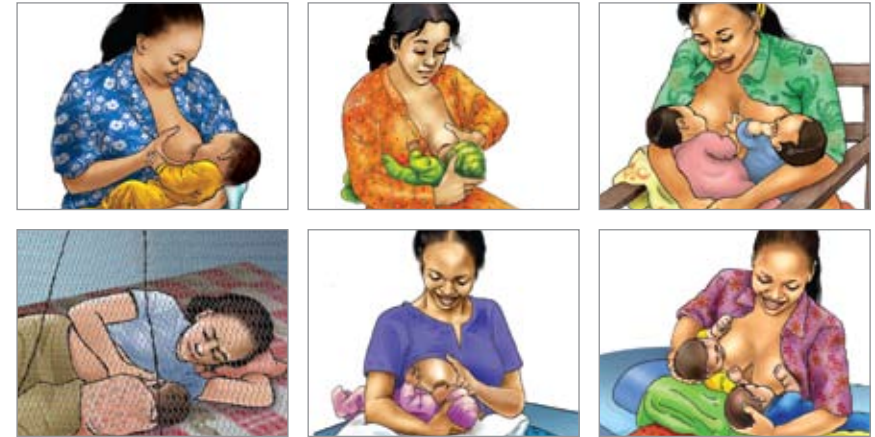
- Pemberian ASI eksklusif berarti HANYA memberikan ASI saja kepada bayi selama 6 bulan pertama.
- ASI menyediakan seluruh makanan dan minuman yang dibutuhkan bayi selama 6 bulan pertama.
- Memberikan ASI eksklusif selama 6 bulan pertama akan melindungi bayi dari berbagai macam penyakit, seperti diare dan infeksi saluran pernafasan.
- Bila Ibu memberikan ASI eksklusif kepada bayi selama 6 bulan pertama dan tidak pernah mengalami menstruasi, makan ibu akan terhindar dari kehamilan.
- Pemberian makanan campuran berarti memberi makan bayi dengan ASI dan makanan atau cairan lain, seperti susu formula, susu hewani, atau air putih.
- Memberikan makanan campuran sebelum bayi berusia 6 bulan dapat merusak pencernaan bayi.
- Memberikan makanan campuran sebelum bayi berusia 6 bulan memperbesar risiko bayi terkena penyakit seperti diare dan pneumonia serta gizi buruk.
- Memberikan bayi makanan atau cairan lain selain ASI, termasuk susu formula, susu hewani, atau air putih sebelum bayi berusia 6 bulan dapat merusak pencernaan bayi. Ini akan mengurangi perlindungan yang dapat diberikan oleh ASI eksklusif, dan seluruh keuntungan yang bisa didapatkan bayi dari pemberian ASI eksklusif.

KARTU KONSELING 5 MENYUSUI SAAT DIMINTA, BAIK SIANG MAUPUN MALAM (8 SAMPAI 12 KALI) UNTUK MEMPERBANYAK ASI

- Berikan ASI sesuai permintaan bayi, siang dan malam.
- Isapan yang sering dilakukan bayi (disertai dengan pelekatan yang baik) akan menghasilkan lebih banyak ASI.
- Tangisan adalah tanda bayi sudah sangat lapar. Tanda-tanda awal bayi ingin disusui adalah:
 1. Gelisah
 2. Membuka mulut dan menggerakkan kepala ke kiri dan ke kanan
 3. Menjulur-julurkan lidah
 4. Mengisap jari atau tangan
- Biarkan bayi selesai menyusu satu payudara sebelum memberikan payudara yang lain. Bolak-balik memberikan satu payudara ke payudara yang lain akan menyebabkan bayi tidak bisa mendapatkan 'ASI akhir'. "ASI awal" memiliki lebih banyak air dan bisa memuaskan dahaga bayi. "ASI akhir" lebih banyak mengandung lemak dan dapat memuaskan rasa lapar bayi.
- Jika bayi sakit atau mengantuk, bangun dia untuk lebih sering menyusu.
- JANGAN gunakan botol, empeng atau cangkir minum. Barang-barang tersebut sulit dibersihkan dan dapat menyebabkan bayi sakit.

CATATAN UNTUK KADER

- Jika seorang ibu merasa cemas bayinya tidak mendapatkan cukup ASI, berikan dorongan kepadanya dan tumbuhkan rasa percaya dirinya dengan melihat bagaimana ia melekatkan bayi dan posisi waktu menyusui.
- Yakinkan Ibu bahwa bayinya telah mendapat cukup ASI bila bayinya:
 1. Tidak terlihat kurus (atau menjadi gemuk jika sebelumnya ia kurus).
 2. Bersikap responsif dan aktif (sesuai usianya).
 3. Bertambah berat—lihat KMS (atau grafik pertumbuhan bayi, bila ada). Jika Ibu tidak tahu pasti apakah berat badannya memadai, rujuk bayi ke fasilitas kesehatan terdekat.
 4. Buang air kecil bayi agak berwarna sebanyak 6 kali sehari atau lebih sementara ia diberikan ASI eksklusif.

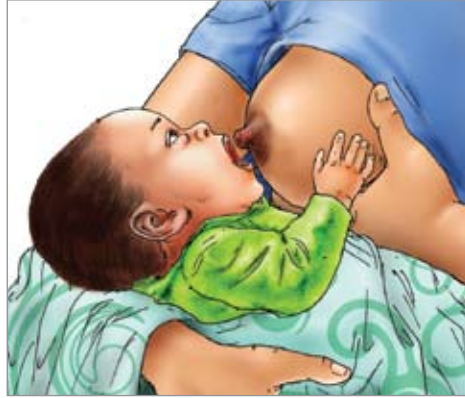


KARTU KONSELING 6 POSISI MENYUSUI

- Posisi menyusui yang baik akan membantu anak dapat menghisap dengan baik dan membantu Ibu untuk dapat memproduksi banyak ASI.
- **Empat hal utama tentang posisi bayi adalah: lurus, menghadap payudara, dekat dan ditopang.**
 1. Kepala dan badan bayi berada dalam satu garis lurus.
 2. Ibu mendekap badan bayi dekat dengan tubuhnya.
 3. Ibu menopang seluruh badan bayi, dan bukan hanya kepala atau bahu bayi.
 4. Wajah bayi menghadap payudara dengan hidung menghadap puting.
- **Ada beberapa cara untuk memposisikan bayi Ibu:**
 1. Posisi normal menyangga bayi (yang paling umum dilakukan).
 2. Posisi di bawah lengan menyilang (baik untuk bayi kecil).
 3. Posisi berbaring menyamping (baik untuk beristirahat sambil menyusui dan di malam hari).
 4. Posisi di bawah lengan/ketiak (digunakan setelah operasi *Caesar*, jika puting susu Ibu sakit atau jika Ibu menyusui bayi kembar atau bayi yang mungil).

CATATAN UNTUK KADER

Jika seorang bayi sudah melekat dan mengisap dengan baik, tidak perlu untuk berganti posisi.



KARTU KONSELING 7 PELEKATAN YANG BAIK

- Pelekatan yang baik bisa menjamin bahwa bayi akan menyusui dengan baik dan membantu Ibu untuk memproduksi lebih banyak ASI.
- Pelekatan yang baik dapat mencegah terjadinya puting retak dan timbulnya rasa sakit.
- Menyusui tidak akan terasa sakit.
- Mintalah bantuan untuk memperbaiki pelekatan jika Ibu kesakitan waktu menyusui.
- **Ada empat tanda-tanda pelekatan yang baik:**
 1. Mulut bayi terbuka lebar.
 2. Ada lebih banyak aerola di atas mulut bayi daripada di bawahnya.
 3. Bibir bawah bayi memutar keluar.
 4. Dagu bayi menyentuh payudara ibu.
- **Tanda-tanda hisapan bayi yang efektif:**
 1. Bayi menghisap dalam-dalam dan perlahan, kadang-kadang berhenti.
 2. Ibu mungkin akan bisa mendengar bayi menelan setelah satu atau dua hisapan.
 3. Hisapan itu terlihat nyaman dan ibu tidak akan merasa kesakitan.
 4. Saat bayi selesai menyusui, ia akan melepaskan puting dan terlihat puas dan rileks.
 5. Payudara Ibu terasa lembut setelah menyusui.

- Hisapan yang efektif dapat membantu Ibu meningkatkan produksi ASI.
- Setelah bayi melepaskan satu payudara, berikan payudara lain pada bayi. Ini akan menjamin bahwa bayi menstimulasi produksi ASI pada kedua payudara, dan juga mendapatkan ASI yang paling bergizi dan memuaskan.

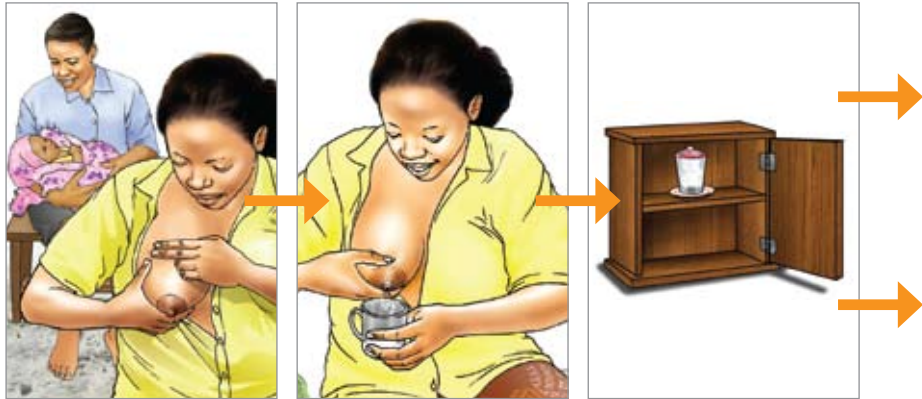


KARTU KONSELING 8 MEMBERIKAN ASI PADA BAYI DENGAN BERAT LAHIR RENDAH

- ASI secara khusus disesuaikan dengan kebutuhan gizi bayi dengan berat lahir rendah.
- Makanan terbaik bagi bayi dengan berat lahir rendah, termasuk bayi yang lahir prematur, adalah ASI dari ibunya sendiri.
- Posisi menyilang dan posisi di bawah lengan adalah posisi yang baik untuk menyusui bayi dengan berat lahir rendah.
- Sering-sering susui bayi agar bayi terbiasa dengan payudara ibu dan agar ASI tetap mengalir.
- Menyusu secara perlahan dan lama tidak menjadi masalah. Yang terpenting adalah posisi bayi berada dekat payudara.
- Jika bayi tidur dalam waktu yang lama, Ibu perlu membukanya untuk membangunkannya dan menyusunya.
- Susui bayi sebelum ia menangis.
- Tanda-tanda awal rasa lapar adalah KOMBINASI dari hal-hal berikut: bayi gelisah, membuka mulut dan menggeng-gelengkan kepala, menjulur-julurkan lidah, mengisap jari atau tangan.

CATATAN UNTUK KADER

- Pemberian ASI langsung dari payudara seringkali tidak mungkin dilakukan untuk bayi yang kecil dalam beberapa minggu. Ibu harus diajarkan dan didorong untuk memerah ASInya dan memberikannya pada bayi dengan menggunakan cangkir.
- Metode kangguru bisa memberikan kontak kulit, kehangatan dan kedekatan dengan payudara ibu.
- Metode kangguru mendorong pemberian ASI lebih awal dan eksklusif, baik secara langsung maupun dengan memberikan ASI perah melalui cangkir.
- Berbagai pengasuh juga bisa ikut mengasuh bayi dengan menggunakan metode Kangguru yang sama.



KARTU KONSELING 9 BAGAIMANA MEMERAH ASI DAN MEMBERIKAN ASI DENGAN CANGKIR

- Pastikan bahwa tangan dan peralatan yang dipakai bersih.
- Cuci tangan dengan sabun sebelum memerah.
- Bersihkan dan rebus wadah yang akan dipakai untuk tempat ASI perah.
- Bersikap santai.
- Kadang-kadang ada baiknya untuk meremas payudara. Kain yang hangat dapat membantu menstimulasi aliran ASI.
- Letakkan ibu jari di atas daerah gelap di sekitar puting (areola) dan jari-jari yang lain di sisi bawah payudara di belakang areola.
 1. Dengan ibu jari Anda dan dua jari pertama tekan sedikit ke dalam payudara dan kemudian tekan dengan lembut ke arah daerah gelap (areola).
 2. ASI mungkin akan mulai menetes, atau kadang-kadang mengucur. Tampung ASI tersebut dalam wadah yang bersih.
 3. Jangan menggosok kulit, yang dapat menyebabkan lecet, atau memencet puting susu, dapat menyebabkan susu berhenti mengalir.
 4. Putar ibu jari dan posisi jari dan tekan dan lepaskan di sekitar areola.
- Perah dari satu payudara sekurang-kurangnya 3 sampai 5 menit sampai ASI keluar, kemudian perah ASI dari payudara yang lainnya, kemudian ulangi keduanya (total selama 20 sampai 30 menit).
- Simpan ASI perah dalam wadah yang bersih dan ditutup. ASI dapat disimpan 6 sampai 8 jam di tempat yang sejuk dan bisa sampai 72 jam di dalam kulkas.
- Berikan ASI perah kepada bayi dengan cangkir. Dekatkan cangkir ke bibir bawah bayi dan biarkan bayi mengisap sedikit demi sedikit, dengan lidahnya. Jangan menuangkan ASI ke dalam mulut bayi.
- Tuangkan ASI ke dalam cangkir secukupnya.
- Botol tidak aman untuk digunakan karena sulit dibersihkan dan mudah terkontaminasi.

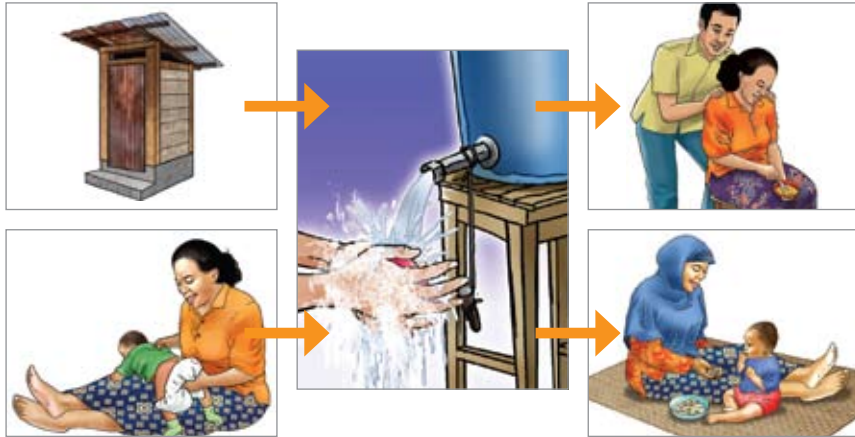


KARTU KONSELING 10 BILA IBU TERPISAH DARI BAYINYA

- Pelajari bagaimana memerah ASI segera setelah bayi lahir (KK 9).
- Lebih sering memberikan ASI selama Ibu bersama dengan bayinya.
- Perah ASI dan simpan sebelum ibu meninggalkan rumah sehingga pengasuh bisa memberikannya kepada bayi sementara Ibu tidak berada di rumah.
- Perah ASI **sewaktu** Ibu meninggalkan bayinya. Ini akan menjaga ASI tetap mengalir dan mencegah pembengkakan payudara.
- Ajarkan pengasuh bagaimana menggunakan cangkir yang bersih untuk memberi ASI sementara Ibu tidak berada di rumah.
- ASI perah (yang disimpan di tempat sejuk dan tertutup) bisa bertahan selama 8 jam, bahkan dalam iklim yang panas.
- Sediakan waktu untuk menyusui bayi sebelum pergi dan setelah tiba di rumah.
- Tingkatkan jumlah pemberian ASI saat Ibu berada bersama bayinya. Ini berarti meningkatkan pemberian ASI di waktu malam dan di akhir pekan.
- Bila memungkinkan, bawa bayi ke tempat kerja (atau kapan pun Ibu keluar rumah untuk beberapa jam). Jika ini tidak memungkinkan, pertimbangkan untuk meminta seseorang membawa bayi untuk disusui saat Ibu beristirahat kerja.
- Berikan dukungan tambahan kepada anggota keluarga dalam mengasuh bayi dan anak-anak lainnya, dan untuk mengerjakan pekerjaan rumah tangga.

CATATAN UNTUK IBU YANG BEKERJA DI SEKTOR FORMAL

- Minta izin dari majikan Ibu untuk:
 1. Waktu untuk menyusui di tempat kerja dan jam kerja yang fleksibel.
 2. Penyimpanan ASI perah di tempat kerja.



KARTU KONSELING 11 PRAKTEK PHBS YANG BAIK (SEPERTI KEBERSIHAN) DAPAT MENCEGAH BERBAGAI PENYAKIT

- PHBS (Perilaku Bersih Sehat) penting untuk menghindari diare dan penyakit lain.
- Cuci tangan dengan sabun sebelum menyiapkan makanan dan memberi makan bayi.
- Cuci tangan Ibu dan bayi sebelum makan.
- Cuci tangan dengan sabun setelah ke toilet dan setelah membersihkan kotoran bayi.
- Beri makan bayi dengan tangan, peralatan dan cangkir yang bersih.
- Gunakan sendok dan cangkir yang bersih untuk memberikan makanan dan cairan kepada bayi.
- Jangan gunakan botol, kempeng atau cangkir dot karena peralatan tersebut sulit dibersihkan dan bisa menyebabkan bayi sakit.
- Simpan makanan yang akan diberikan kepada bayi di tempat yang bersih dan aman.



KARTU KONSELING 12 MULAI MEMBERIKAN MAKANAN TAMBAHAN (MP-ASI) SAAT BAYI BERUSIA 6 BULAN

- Dimulai saat usia 6 bulan, bayi memerlukan tambahan makanan selain ASI.
- Lanjutkan pemberian ASI sesuai permintaan, siang dan malam.
- ASI tetap akan menjadi bagian yang terpenting dari makanan bayi.
- Berikan ASI terlebih dahulu sebelum memberikan makanan lain. Saat memberikan makanan, ingatlah mengenai: Frekuensi, Jumlah, Kepekatan, Variasi, Pemberian makan secara Aktif/Responsif, dan Kebersihan.
 1. **Frekuensi:** Berikan makan pada bayi 2 kali sehari.
 2. **Jumlah:** Berikan 2 sampai 3 sendok setiap makan (sebagai pengenalan rasa).
 3. **Kepekatan:** Harus cukup pekat/kental untuk diberikan dengan tangan.
 4. **Variasi:** Mulai dengan makanan pokok (jagung, gandum, nasi, padi-padian, kentang, ubi), pisang atau kentang yang dilumatkan.
 5. **Pemberian makan secara aktif/responsif**
 - ~ Bayi mungkin perlu waktu untuk terbiasa dengan makanan lain selain ASI.
 - ~ Ibu harus sabar dan memberikan dorongan kepada bayi untuk mau makan.
 - ~ Jangan memaksa bayi untuk makan.
 - ~ Gunakan piring tersendiri untuk memberi makan bayi untuk memastikan ia makan seluruh makanan yang diberikan.

6. **Kebersihan:** Kebersihan yang baik penting untuk menghindari diare dan penyakit lain (KK 11).
- ~ Gunakan sendok dan cangkir bersih untuk memberikan makanan atau cairan pada bayi.
 - ~ Simpan makanan yang akan diberikan kepada bayi di tempat yang aman dan bersih.
 - ~ Cuci tangan Ibu dengan sabun sebelum menyiapkan makanan/ memberikan makan bayi.
 - ~ Cuci tangan Ibu dan bayi sebelum makan.
 - ~ Cuci tangan Ibu dengan sabun setelah ke toilet dan setelah membersihkan kotoran bayi.

CATATAN TENTANG UKURAN CANGKIR

Seluruh cangkir yang diperlihatkan dan dirujuk dalam Kartu Konseling adalah cangkir/gelas yang memiliki volume sebesar 250 ml. Jika ada jenis atau ukuran lain cangkir yang digunakan untuk memberi makan bayi, cangkir-cangkir tersebut harus dipastikan terlebih dahulu berapa volumenya dan jumlah makanan atau minuman yang dianjurkan untuk disesuaikan dengan cangkir atau gelas yang ada.

CATATAN

Setelah 6 bulan, Ibu tidak bisa lagi menggunakan metode KB MAL.

- Ibu perlu menggunakan metode KB yang lain meskipun menstruasi belum kembali.
- Ada banyak metode KB yang tidak akan mempengaruhi pemberian ASI.



KARTU KONSELING 13

PEMBERIAN MAKANAN TAMBAHAN (MP-ASI) UNTUK BAYI USIA 6 SAMPAI 9 BULAN

- Susui terus bayi Ibu sesuai permintaan baik siang maupun malam. Ini akan menjaga kesehatan dan kekuatan bayi karena ASI merupakan bagian terpenting dari makanannya.
- ASI memberikan separuh dari kebutuhan energi bayi usia 6 sampai 12 bulan.
- Susui dulu bayi sebelum ia diberi makanan lain.
- Waktu memberikan makanan tambahan kepada bayi, ingatlah tentang: Frekuensi, Jumlah, Kepekatan, Variasi, Pemberian makan aktif/responsif, dan Kebersihan.
 1. **Frekuensi:** Memberikan makanan kepada bayi 3 kali sehari.
 2. **Jumlah:** Meningkatkan jumlahnya secara perlahan menjadi setengah cangkir (250 ml: perhatikan jumlah dalam cangkir yang dibawa ibu). Gunakan piring tersendiri untuk memastikan bayi makan semua makanan yang diberikan.
 3. **Kepekatan/Kekentalan:** Berikan makanan keluarga yang dilunakkan. Setelah berusia 8 bulan, bayi sudah bisa mulai makan makanan yang bisa ia pegang.
 4. **Variasi:** Cobalah untuk memberikan makanan yang bervariasi setiap kali makan. Misalnya: makanan hewani kaya zat besi (daging, telur dan produk-produk susu) bintang 1*; makanan pokok (biji-bijian, akar dan umbi-umbian) bintang 2**, kacang-kacangan bintang 3***, buah-buahan dan sayuran kaya vitamin A dan buah-buahan dan sayuran lainnya, bintang 4**** (KK16).

5. **Tambahkan tabur gizi pada makanan siap saji dalam satu kali makan**
Tabur gizi diberikan 2 hari satu kali.
6. **Pemberian makan secara aktif/responsif**
 - ~ Bersabarlah dan terus berusaha agar bayi mau makan.
 - ~ Jangan memaksa bayi untuk makan.
 - ~ Gunakan piring tersendiri untuk memastikan bayi makan semua makanan yang diberikan.
7. **Kebersihan:** PHBS sangat penting untuk menghindari diare dan penyakit lainnya (KK 11).
 - ~ Gunakan sendok atau cangkir yang bersih untuk memberikan makanan atau minuman kepada bayi.
 - ~ Simpan makanan yang akan diberikan kepada bayi di tempat yang bersih dan aman.
 - ~ Cuci tangan Ibu dengan sabun sebelum menyiapkan makanan dan memberi makan bayi.
 - ~ Cuci tangan Ibu dan bayi sebelum makan.
 - ~ Cuci tangan Ibu dengan sabun setelah ke toilet dan setelah membersihkan kotoran bayi.



CATATAN TENTANG UKURAN CANGKIR

Seluruh cangkir yang diperlihatkan dan dirujuk dalam Kartu Konseling adalah cangkir/gelas yang memiliki volume sebesar 250 ml. Jika ada jenis atau ukuran lain cangkir yang digunakan untuk memberi makan bayi, cangkir-cangkir tersebut harus dipastikan terlebih dahulu berapa volumenya dan jumlah makanan atau minuman yang dianjurkan untuk disesuaikan dengan cangkir atau gelas yang ada.

CATATAN

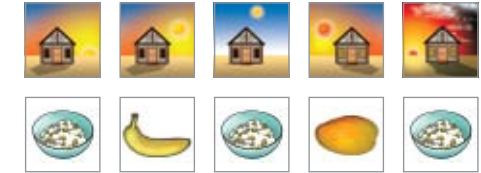
Setelah 6 bulan, Ibu tidak bisa lagi menggunakan metode KB MAL.

- Ibu perlu menggunakan metode KB yang lain meskipun menstruasi belum kembali.
- Ada banyak metode KB yang tidak akan mempengaruhi pemberian ASI.

CATATAN UNTUK KADER MASYARAKAT

Makanan dapat ditambahkan dalam urutan yang berbeda untuk menciptakan makanan dengan 4 bintang.

- Makanan hewani sangat penting. Mulai berikan makanan hewani sedini dan sesering mungkin. Masak sampai matang dan iris-iris.
- Bayi bisa makan telur, daging dan ikan yang dimasak matang dan diiris-iris meskipun mereka belum punya gigi.
- Makanan selingan tambahan seperti buah-buahan atau roti dengan selai kacang bisa diberikan.
- Jika Ibu memberikan makanan yang mengandung minyak atau lemak kepada bayi, berikan tidak lebih dari setengah sendok teh per hari.
- Gunakan garam beryodium.
- Setiap minggu, Ibu bisa memperkenalkan makanan baru kepada bayi.
- Jangan berikan makanan yang manis-manis.
- Jangan berikan biskuit yang manis.



KARTU KONSELING 14 PEMBERIAN MAKANAN TAMBAHAN (MP-ASI) UNTUK BAYI USIA 9 SAMPAI 12 BULAN

- Susui terus bayi Anda sesuai permintaan baik siang maupun malam. Ini akan menjaga kesehatan dan kekuatannya karena ASI merupakan bagian terpenting dari makanannya.
- ASI memberikan separuh dari kebutuhan energi bayi usia 6 sampai 12 bulan.
- Susui dulu bayi sebelum ia diberi makanan lain.
- Waktu memberikan makanan tambahan kepada bayi Anda, ingatlah tentang: Frekuensi, Jumlah, Kepekatan, Variasi, Pemberian makan aktif/responsif, dan Kebersihan.
 1. **Frekuensi:** Berikan makan bayi 3 kali sehari.
 2. **Jumlah:** Tingkatkan jumlahnya secara perlahan menjadi setengah cangkir (250 ml: perhatikan jumlah dalam cangkir yang dibawa ibu). Gunakan piring tersendiri untuk memastikan anak memakan semua makanan yang diberikan.
 3. **Kepekatan:** Berikan makan keluarga yang dipotong-potong, makanan yang bisa ia pegang, dan makanan yang diiris-iris.
 4. **Variasi:** Cobalah untuk memberikan makanan yang bervariasi setiap kali makan. Misalnya: makanan hewani kaya zat besi (daging, telur dan produk-produk susu) bintang 1*; makanan pokok (biji-bijian, akar dan umbi-umbian) bintang 2**, kacang-kacangan bintang 3***, buah-buahan dan sayuran kaya vitamin A dan buah-buahan dan sayuran lainnya, bintang 4**** (KK 16).

5. **Tambahkan tabur gizi pada makanan siap saji dalam satu kali makan**
Tabur gizi diberikan 2 hari satu kali.
6. **Pemberian makan secara aktif/responsif**
 - ~ Bersabarlah dan terus berikan dorongan kepada bayi agar ia mau makan.
 - ~ Jangan paksa bayi untuk makan.
 - ~ Gunakan piring tersendiri untuk memastikan bayi makan semua makanan yang diberikan.
7. **Kebersihan:** PHBS yang baik adalah penting untuk menghindari diare dan penyakit lainnya (KK 11).
 - ~ Gunakan sendok atau cangkir yang bersih untuk memberikan makanan atau minuman kepada bayi.
 - ~ Simpan makanan yang akan diberikan kepada bayi di tempat yang bersih dan aman.
 - ~ Cuci tangan Ibu dengan sabun sebelum menyiapkan makanan dan memberi makan bayi.
 - ~ Cuci tangan ibu dan bayinya sebelum makan.
 - ~ Cuci tangan Ibu dengan sabun setelah ke toilet dan setelah membersihkan kotoran bayi.

CATATAN TENTANG UKURAN CANGKIR

Seluruh cangkir yang diperlihatkan dan dirujuk dalam Kartu Konseling adalah cangkir/gelas yang memiliki volume sebesar 250 ml. Jika ada jenis atau ukuran lain cangkir yang digunakan untuk memberi makan bayi, cangkir-cangkir tersebut harus dipastikan terlebih dahulu berapa volumenya dan jumlah makanan atau minuman yang dianjurkan untuk disesuaikan dengan cangkir atau gelas yang ada.

CATATAN

Setelah 6 bulan, Ibu tidak bisa lagi menggunakan metode KB MAL.

- Ibu perlu menggunakan metode KB yang lain meskipun menstruasi belum kembali.
- Ada banyak metode KB yang tidak akan mempengaruhi pemberian ASI.

CATATAN UNTUK KADER

- Makanan dapat ditambahkan dalam urutan yang berbeda untuk menciptakan makanan dengan 4 bintang.
- Makanan hewani kaya zat besi sangat penting. Mulai berikan makanan hewani sedini dan sesering mungkin. Masak sampai matang dan iris-iris.
- Makanan selingan lain yang bergizi seperti mangga, pepaya, pisang, alpukat, dan buah-buahan dan sayuran lain, kentang rebus, ubi jalar dan produk-produk roti tawar dapat diberikan sekali atau dua kali sehari.
- Gunakan garam beryodium.
- Jangan berikan makanan yang manis-manis.
- Jangan berikan biskuit yang manis.



KARTU KONSELING 15

PEMBERIAN MAKANAN TAMBAHAN (MP-ASI) UNTUK BAYI USIA 12 SAMPAI 24 BULAN

- Susui terus bayi sesuai permintaan baik siang maupun malam. Ini akan menjaga kesehatan dan kekuatan bayi karena ASI merupakan bagian terpenting dari makanannya.
- ASI memberikan sepertiga (1/3) dari kebutuhan energi anak usia 12 sampai 24 bulan.
- Untuk membantu bayi tumbuh kuat dan terus menyusu, Ibu harus menggunakan metode KB agar tidak hamil lagi.
- Waktu memberikan makanan tambahan kepada bayi, ingatlah tentang: Frekuensi, Jumlah, Kepekatan, Variasi, Pemberian makan secara aktif/responsif, dan Kebersihan.
 1. **Frekuensi:** Memberikan makanan kepada anak 5 kali sehari
 2. **Jumlah:** Tingkatkan jumlahnya secara perlahan menjadi tiga perempat (3/4) cangkir (250 ml: perhatikan jumlah dalam cangkir yang dibawa ibu). Gunakan piring tersendiri untuk memastikan anak memakan semua makanan yang diberikan.
 3. **Kepekatan:** Berikan makan keluarga yang telah dipotong-potong, makanan yang bisa ia pegang, dan makanan yang diiris-iris.

4. **Variasi:** Cobalah untuk memberikan makanan yang bervariasi setiap kali makan. Misalnya: makanan hewani kaya zat besi (daging, telur dan produk-produk susu) bintang 1*; makanan pokok (biji-bijian, akar dan umbi-umbian) bintang 2**, kacang-kacangan bintang 3***, buah-buahan dan sayuran kaya vitamin A dan buah-buahan dan sayuran lainnya, bintang 4**** (KK 16).
5. **Tambahkan tabur gizi pada makanan siap saji dalam satu kali makan**
Tabur gizi diberikan 2 hari satu kali.
6. **Pemberian makan secara aktif/responsif**
 - ~ Bersabarlah dan terus berikan dorongan kepada bayi agar ia mau makan.
 - ~ Jangan paksa bayi Anda untuk makan.
 - ~ Gunakan piring tersendiri untuk memastikan bayi Anda memakan semua makanan yang diberikan.
7. **Kebersihan:** Kebersihan yang baik adalah penting untuk menghindari diare dan penyakit lainnya (KK 11).
 - ~ Gunakan sendok atau cangkir yang bersih untuk memberikan makanan atau minuman kepada bayi.
 - ~ Simpan makanan yang akan diberikan kepada bayi di tempat yang bersih dan aman.
 - ~ Cuci tangan Ibu dengan sabun sebelum menyiapkan makanan dan memberi makan bayi.
 - ~ Cuci tangan Ibu dan bayinya sebelum makan.
 - ~ Cuci tangan Ibu dengan sabun setelah ke toilet dan setelah membersihkan kotoran bayi.

CATATAN TENTANG UKURAN CANGKIR

Seluruh cangkir yang diperlihatkan dan dirujuk dalam Kartu Konseling adalah cangkir/gelas yang memiliki volume sebesar 250 ml. Jika ada jenis atau ukuran lain cangkir yang digunakan untuk memberi makan bayi, cangkir-cangkir tersebut harus dipastikan terlebih dahulu berapa volumenya dan jumlah makanan atau minuman yang dianjurkan untuk disesuaikan dengan cangkir atau gelas yang ada.

CATATAN

Setelah 6 bulan, Ibu tidak bisa lagi menggunakan metode KB MAL.

- Ibu perlu menggunakan metode KB yang lain meskipun menstruasi belum kembali.
- Ada banyak metode KB yang tidak akan mempengaruhi pemberian ASI.



CATATAN UNTUK KADER MASYARAKAT

Makanan dapat ditambahkan dalam urutan yang berbeda untuk menciptakan makanan dengan 4 bintang.

- Makanan hewani kaya zat besi sangat penting. Mulai berikan makanan hewani sedini dan sesering mungkin. Masak sampai matang dan iris-iris.
- Makanan selingan lain yang bergizi seperti mangga, pepaya, pisang, alpukat, dan buah-buahan dan sayuran lain, kentang rebus, ubi jalar dan produk-produk roti tawar dapat diberikan sekali atau dua kali sehari.
- Gunakan garam beryodium.
- Jangan berikan makanan yang manis-manis.
- Jangan berikan biskuit yang manis.



KARTU KONSELING 16 VARIASI MAKANAN

Teruskan pemberian ASI (setidaknya hingga usia 2 tahun) dan berikan bayi variasi makanan pada setiap kali makan.

Misalnya:

- Makanan hewani kaya zat besi (daging, ayam, hati), dan sumber hewani lainnya seperti ikan, telur, susu dan produk-produk susu, bintang 1*
- Makanan pokok (jagung, gandum, nasi, biji-bijian, sorghum), akar dan umbi-umbian (singkong, kentang), bintang 2**
- Kacang-kacangan (buncis, lentil, kacang polong, kacang tanah), biji-bijian (sesame), bintang 3***
- Buah-buahan dan sayuran kaya vitamin A (mangga, pepaya, alpukat, markisa, sayuran hijau, wortel, ubi jalar, labu), dan buah-buahan dan sayuran lain (pisang, nenas, semangka, tomat, alpukat, terung dan kubis), bintang 4****

CATATAN UNTUK KADER MASYARAKAT

Makanan dapat ditambahkan dalam urutan yang berbeda untuk menciptakan makanan dengan 4 bintang.

- Makanan hewani kaya zat besi sangat penting. Mulai berikan makanan hewani sedini dan sesering mungkin. Masak sampai matang dan iris-iris.
- Makanan selingan lain yang bergizi seperti mangga, pepaya, pisang, alpukat, dan buah-buahan dan sayuran lain, kentang rebus, ubi jalar dan produk-produk roti tawar dapat diberikan sekali atau dua kali sehari.
- Gunakan garam beryodium.



KARTU KONSELING 17

PEMBERIAN MAKANAN PADA BAYI SAKIT DI BAWAH USIA 6 BULAN

- Lebih sering memberikan ASI sewaktu bayi sakit, termasuk diare, untuk membantu bayi melawan penyakitnya, mengurangi kehilangan berat badan dan sembuh lebih cepat.
- Pemberian ASI juga memberikan kenyamanan kepada bayi yang sakit. Jika bayi menolak untuk disusui, berikan terus dorongan kepadanya untuk mau menyusui.
- Berikan bayi hanya ASI dan obat-obatan yang dianjurkan oleh dokter/petugas kesehatan.
- Jika bayi terlalu lemah untuk menghisap, perah ASI dan berikan kepada bayi. Ini akan membantu agar ASI ibu tetap mengalir dan mencegah masalah pada payudara.
- Setelah sembuh, tingkatkan frekuensi pemberian ASI agar bayi menjadi sehat dan untuk meningkatkan berat badannya.
- Bila Ibu sakit, susui terus bayinya. Ibu mungkin perlu makanan ekstra dan dukungan pada saat seperti itu.



KARTU KONSELING 18

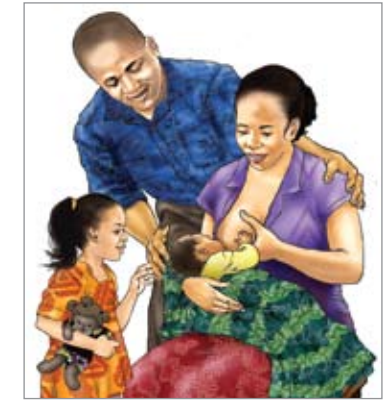
PEMBERIAN MAKANAN PADA BAYI SAKIT DI ATAS USIA 6 BULAN

- Lebih sering menyusui selama bayi dalam keadaan sakit, seperti diare, untuk membantu bayi melawan penyakitnya, mengurangi kehilangan berat badan dan sembuh lebih cepat.
- Bayi membutuhkan lebih banyak makanan dan cairan sewaktu sakit.
- Jika selera makan bayi berkurang, berikan dorongan padanya untuk makan sedikit tetapi sering.
- Berikan bayi makanan yang sederhana, seperti bubur, dan hindari makanan pedas dan berlemak. Meskipun bayi terserang diare, ada baiknya kalau ia terus makan.
- Setelah bayi sembuh, berikan dorongan padanya untuk menambah satu porsi makanan berupa makanan padat setiap hari selama dua minggu berikutnya. Ini akan membantu bayi untuk mendapatkan kembali berat badannya yang hilang sewaktu ia sakit.
- Bila Ibu sakit, terus susui bayinya. Ibu mungkin memerlukan makanan ekstra dan dukungan pada saat seperti itu. Bila Ibu sakit, Ibu juga membutuhkan banyak cairan.



KARTU KONSELING 19 PEMANTAUAN PERTUMBUHAN SECARA RUTIN

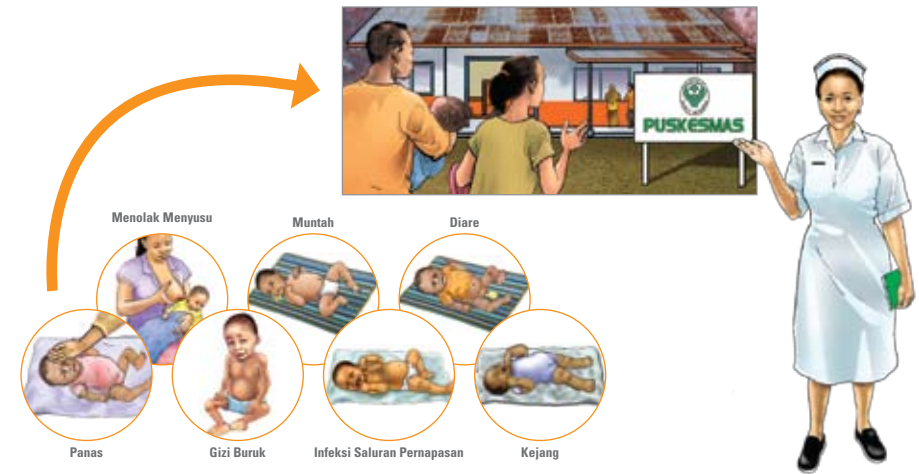
- Datanglah ke Posyandu untuk menimbang dan mendapatkan konseling secara rutin untuk memastikan bahwa bayi tumbuh dengan baik.
- Anak yang sehat dan tumbuh dengan baik akan bertambah berat badannya setiap bulan. Jika bayi tidak bertambah berat badannya atau berat badannya turun, maka itu berarti ada masalah dalam praktek pemberian makanan pada bayinya.
- Menghadiri pertemuan dan sesi konseling dapat membantu ibu mengidentifikasi masalah gizi yang mungkin dihadapi oleh bayi, seperti masalah bayi dengan berat badan kurang. Masalah gizi mungkin akan memerlukan penanganan segera dan bayi perlu dirujuk ke fasilitas kesehatan.
- Pada saat pemantauan pertumbuhan di Posyandu, Ibu dapat berkonsultasi dan mengajukan pertanyaan tentang pertumbuhan bayi, kesehatan dan gizinya.
- Sangat penting untuk segera menangani gagal tumbuh dan tanda-tanda lain dari gizi buruk ketika masalah tersebut ditemukan. Jika masalahnya sudah parah, Ibu harus segera membawa bayi ke fasilitas kesehatan terdekat.
- Saat ibu pergi ke Posyandu, tanyakan juga tentang masalah KB.
- Ibu juga perlu menanyakan tentang jadwal imunisasi. Imunisasi melindungi bayi dari berbagai macam penyakit.



KARTU KONSELING 20 KELUARGA BERENCANA YANG OPTIMAL DAPAT MENINGKATKAN KESEHATAN DAN KELANGSUNGAN HIDUP IBU DAN ANAK

- Waktu dan jarak kehamilan yang sehat adalah menunggu setidaknya 2 sampai 3 tahun sebelum hamil lagi.
- **Jarak kelahiran akan memungkinkan untuk:**
 1. Ibu memiliki waktu lebih banyak untuk menyusui dan merawat bayinya.
 2. Ibu memiliki waktu lebih banyak untuk merawat tubuhnya untuk pulih di antara kehamilan.
 3. Pengeluaran ibu menjadi berkurang dengan jumlah anak yang sedikit, sehingga akan terdapat dana lebih untuk pengeluaran biaya sekolah, pakaian, dan makanan, dll.
- Menyusui eksklusif selama 6 bulan pertama dapat membantu menjarangkan kehamilan dengan cara yang sehat bagi Anda maupun bayi Anda.
- Dengan menyusui eksklusif selama 6 bulan pertama, Anda dapat mencegah kehamilan HANYA jika:
 1. Ibu menyusui secara eksklusif selama 6 bulan.
 2. Jadwal menstruasi Ibu belum kembali.
 3. Bayi berusia kurang dari 6 bulan.

- Metode Keluarga Berencana ini disebut *Lactational Amenorrhea Method*, atau MAL.
 1. **L** = *Lactational* (laktasi)
 2. **A** = *No Menses* (tidak menstruasi)
 3. **M** = *Method of Family Planning* (metode KB)
- Jika ada dari kondisi tersebut di atas yang tidak dapat dipenuhi, Ibu tidak lagi terlindungi dari kemungkinan untuk hamil kembali.
- Penting untuk mencari tahu dari fasilitas kesehatan terdekat tentang metode KB modern yang tersedia, serta kapan dan bagaimana cara penggunaannya.



KARTU KONSELING 21

KAPAN MEMBAWA ANAK KE FASILITAS KESEHATAN

Segera bawa bayi dan anak ke fasilitas kesehatan jika muncul gejala-gejala sebagai berikut:

- Bayi menolak disusui dan terlihat sangat lemah.
- Muntah (tidak ada makanan/cairan yang dapat masuk).
- Diare (lebih dari 3 kali mencret dalam sehari selama dua hari atau lebih dan/atau ada darah dalam kotorannya, mata cekung).
- Konvulsi (kontraksi tubuh cepat dan berulang, gemetar).
- Dada bagian bawah cekung bila anak menarik nafas, atau perut kelihatan seperti naik turun (infeksi pernafasan).
- Demam (kemungkinan terserang malaria).
- Gizi buruk (kehilangan berat badan atau pembengkakan pada bagian tubuh).



